

[第2回さっぽろ環境賞 環境保全・創造部門 札幌市長賞 受賞事業]

地球上にやさしいこどもたち。エコチル®

<http://www.ecochil.net>

エコチルに関するお問い合わせ・[エコチル編集部](#) 011-200-5671 FAX 011-200-5577 Mail info@ecochil.net

発行:(株)アドバコム <http://www.advcom.co.jp> TEL 060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目1番地 宮本ビル7F

エコチルは、札幌市内の小学校での配布を目的に毎月10万部発行されています。
みんなに広めたいエコ情報などありましたら、エコチル事務局にFAXやメールで教えてください!

「エコチル」は(株)アドバコムの登録商標です。

4月号

今月の表紙 山の手小学校4年生 福光 真実さん「自分たちがみらいの地球へできること」

とくしゅう
自然に学び、働きかけて。
ヤ～レンソ～ラン、
海にニシンが帰ってきた！

今月のエコチル☆おすすめスポット☆
森林とのふれ合いあふれる道民の森

今月のエコなひと
栗田敬子さん
環境食育おもしろ授業
～からだと環境のおはなし～ 第1回「はな」

エコチル食育特集コーナー
いいことたくさんな「北海道型食生活」

★エコチルおすすめ★
GWお出かけ情報

今月のプレゼント・エコワードパズル
円山動物園だよりほか

さみも今日からヒーローだ！

クラブからの成功させる！ワンポイント・アドバイス

- 「逆上がり」成功のポイント
前を広げてマットを強くこりましょう。
- 「開脚とび」成功のポイント
早く走り、力強くジャンプしましょう。
- 「壁倒立」成功のポイント
マットをしっかり見て足を振り上げましょう。

春の入会キャンペーン 定員：各コース20名
4月中にお申し込みの方 先着20名に特典

① 開催月
② メール
③ 特別相談
④ 完全保証制度
1月会費0円 2月会費0円 3月会費0円 (※に入らなければ全額返金)

北海道唯一一体操オリンピックメダリストを輩出した
札幌アルファ体操クラブ 札幌市白石区篠水上町363丁目52-3
お申し込みお問い合わせは[833-6616](tel:833-6616) アルファ体操クラブ 検索

レッツトライ エコライフ
みんなの学校の校長先生を紹介します！ Vol. 56

【手稲区】前田小学校校長 土田 幹憲先生

前田小学校は、「指一本からできるエコ」を合言葉に、節電、節水を取り組んでいます。学校の周りの自然(川や公園)を生かした楽しい学習も行っています。リソースを活用して資源循環をめざす取り組みで、児童が自ら資源循環の本をそろえたり、画用紙を大切に使うなど身近なエコに力を入れています。

原始時代 てん太くんとエコちゃん
「ゆたかな暮らしは火のおかげ」の巻
イラスト:カトウ オオコ

さあ、時間旅行に行ってみよう！ タイムスリップ！！

ここはどこ？ おなかすいたな～

あっ原始人さん！ 食べ物をわけてくれるの？

おいし～い！

火の歴史講座
北海道ガス株式会社

てん太くんの ガスの歴史講座
北海道ガス株式会社

人間が火を使うようになったのは約50万年前。
料理をしたり、後には土器などの道具を作るために使われるようになったんだ。今でも火は生活にかかせないものなんだよ。

北ガス・キッズサイト <http://kids.hokkaido-gas.co.jp/>

自然に学び、働きかけて。 ヤシレンソーラン、海にニシンが帰ってきた!

自然には、強く激しい面があります。3月11日に起きた東北関東大震災は、そうした自然の激しい力を私たちにまさと見せつけ、各地に災害をもたらしました。被災した方がたには、心よりお見舞申し上げます。いつまでも自然には、弱くもろい面もあります。今月ご紹介するニシンのお話は、自然のもうひとつの面についてのお話です。

にほんかい
ボクは日本海を
なわばりにしているカモメ。
だいごうどさかな
大好物は魚だよ。とくに
あぶらがのったニシン
なんか最高だね!

ニシン來た
と問われた音



左「かつてのニシン漁場の盛り（陸揚げされたニシンの山）」大量にとれたニシン。かつてニシンは食用になるとともに、しばって魚油をとり、残り粕を農作物の肥料として利用するなど余さず利用された／右「かつてのニシン漁場の盛り（花田漁場の干溝）」留萌郡鬼鹿町（現小平町）の花田伝七漁場泊千溝のようす。右に見える花田家番屋は、明治38年頃に建築されたもの、現在は重要文化財となっている。（北海道大学附属図書館蔵）

と答えるやうなだけどね？

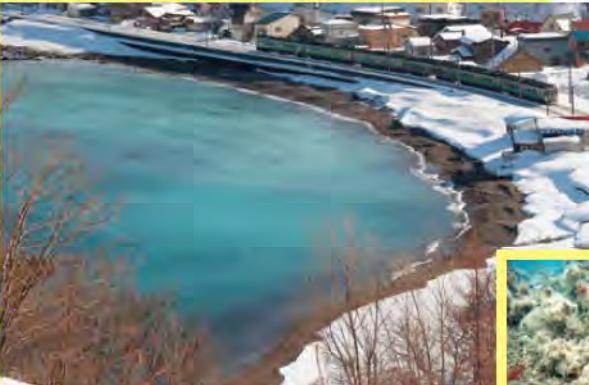
「群來」でわかる
ニシンが来たのは

ニシンは昔は食べ放題といえるくらいたくさんとれたんだ。江戸時代から明治・大正・昭和のはじめまで、春ちょうど今ごろ、北海道の日本海沿岸にはニシンの大群がおよせて、そりやないへんな賑わいだった。何万人もの人々が全国から働いていたんだ。そのときうたわれたのが「ソーラン節」。ヤシレンソーランソーランソーラン…ときいて、いきなりボクに「ニシン来たか？」と聞いてくる、あの歌さ。急にそんなこと聞かれても分からぬう「ニシンが消えた」ってから「波に聞け、チョイ」

ある日、
ニシンが消えた

ニシンは、昔は食べ放題といえるくらいたくさんとれたんだ。江戸時代から明治・大正・昭和のはじめまで、春ちょうど今ごろ、北海道の日本海沿岸にはニシンの大群がおよせて、そりやないへんな賑わいだった。何万人もの人々が全国から働いていたんだ。そのときうたわれたのが「ソーラン節」。ヤシレンソーランソーランソーラン…ときいて、いきなりボクに「ニシン

を見てごらん。1950年のことさ。下のグラフと1960年の間に急に下がって、それから下がったまま下がる。急にニシンがどう? 急にニシンがどうなくなつたんだよ。それからはもう「ニシンが消えた」ってないへんさ。



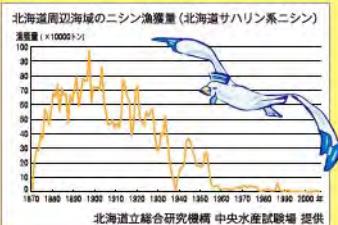
▲「ニシンの群来で乳白色に染まった海」
本年2月3日、小樽市の沿岸で撮影されたもの。この日は海岸線約1キロにわたって確認された。道研中央水産試験場（余市町）によると、石狩湾でのニシンの群来は08年以來毎年確認されており、今年で4回目（写真および文：毎日新聞北海道支社 提供）



写真協力：北海道立総合研究機構 中央水産試験場



▲群来の水中写真1、2／社団法人北海道栽培漁業振興公社発行「育てる漁業」より



ニシンはなぜ
消えたのか
ニシンがどれくなつた理由はいろいろ考えられてるんだ。海水が変わったからではないかと
わざわざ木を伐り過ぎて川の水がこったからではとか、とり過ぎてしまつたからではとか。でも、

みんなは、森の中でキャンプをしたことがありますか？ 森の中を走る林間サイクリングは？ トッコ列車遊びは？ 今回紹介する「道民の森」はこれらの森林体験ができる施設です。



お土産は自分で作る？

今月のエコチル ★おすすめスポット★

森林との ふれ合いあふれる 道民の森

「道民の森」は、当別町と月形町にまたがる広大な森林で、面積は12,000ha。札幌ドーム(5.5ha)の2,000倍以上！ 日本を代表する森林体験スポットです。



森の中にぐるっと20km、起伏多く達成感あり！



道民の森でくらす
エゾフクロウの
カムちゃん

新毎日

毎日ファミリー セット
教育支援制度
開始3月1日より開始!!

毎日新聞 + 毎日小学生新聞
月額定価 3,007円 月額定価 1,430円
通常4,437円→
セット価格4,057円

親子で新聞を読む習慣をつけましょう!新しい小学校の教科書には新聞が出てます。学校の教材としてすべての子供たちが学習のために新聞を読む—そういう時代になったのです。

池上さんは、新聞を薦めています。
池上さんは、新聞を薦めています。
毎日新聞の解説などでおなじみのジャーナリスト、池上さんは毎日小学生新聞の執筆陣の一人です。「新聞が大好きで小さなころから読んで育った」という池上さんは「今の子どもたちにもぜひ、毎日、新聞を読む習慣をつけてほしい」と話します。

池上さんの「鏡子で新聞を読みこすスメ」アカツキ

1 小学生の時、新聞大好き人間だったんで、もしも全部わかるはずもあるませんが、興味のあるところをばらばらとくつぶんでいました。

2 「何でそんないろいろなことをやっているんだ?」と疑問を抱き、調べて、結果的に学力が上がります。

3 世界の子どもたちの中で、新聞を読む比率が最も高い国は日本だ。読みこぼれといいながら、興味をもつて読むことで、世界の文化を理解する力が伸びます。

4 学力が上がり、読む力が伸びるにつれて、その両面で学力は上がります。

池上さんは、「おき市民」が育つ(原書「鏡子で読むこども」より抜粋)

毎小学生新聞
タブロイド版 定価1ヶ月1,430円 1冊60円

池上彰さんも登場!
毎週金曜日掲載の「教えて! 池上さん」
マイチわかりにくい日常のニュースや法律を池上さんが解りやすく解説してくれます。

Newsがわかる
大人が読んでもおもしろい!
サイズ=A4版 毎月15日発行 330円
ご購読・試験の申し込みは (毎日新聞・スポーツモード!)

0120-468-012

ECO TOWN 札幌南郷20丁目店 5/1
グランドオープニング開始!
4/15(金)より先行販売!
※当社は電話での販売促進や訪問販売は一切行っておりません。

あなたの「いらない」は、きっと誰かの「ほしい」
エコタウンはみんなの笑顔 ファクトリー

お家で眠っている、まだまだ使える商品をぜひお売り下さい。

HARD-OFF Hobby OFF BOOK-OFF OFF House

4/15(金)より先行販売!
※当社は電話での販売促進や訪問販売は一切行っておりません。

札幌南郷20丁目店 先行販売時間/AM10:00~PM6:00
TEL.(011)827-7422 TEL.(011)827-7400
TEL.(011)827-7411 TEL.(011)827-7433
運営会社/株式会社エコノス URL/http://www.eco-nos.com

よみかえった「群衆」
ニシンが消えてしまったため、ニシンの産卵で起きた群衆も、1954年を最後に見られなくなりてしまったんだ。かつては沿岸のあちこちで見られたのは、その数年前から、ニシンの稚魚放流と資源の管理を行なうシン・プロジェクトという取組が行われていたんだ。そう、この群衆は、ニシンが消えた後どうすらばニシンが戻ってくるのかいろいろな工夫をした、その成果が現れたものといえるんだね。これらの取組は「育てる漁業」や「栽培漁業」「資源管理」と呼ばれているんだよ。

復活したニシン漁(石狩湾系ニシン)
ニシン漁は復活しているんだね!

北海道立総合研究機構 中央水産試験場 握供

自然に学び、働きかけて、つくり育てる漁業へ

昔は人に聞くが何もしなくとも、魚たちがたくさんかつてに?見てくれたんだね。人間は、カモメに聞いたり、波に聞いたりしながら魚がいる場所を見つければ良かった。まあ、それはそれでいいへんなことさ。でも、そういう漁業は長くは続けれられない

教えてくれたんだね。人間が自然の恵みを長く授かっていくためには、もつと自然のことを探して、もっとと自然を味方にしていくかなといけないんだ。魚のこと、海のこと、自然のこと、まだまだ謎だらけ。さみでも謎の解明に挑戦してみないか?ボクたちカモメのためにも!

(栽培漁業、ひやまニシン放流/社団法人北海道栽培漁業振興公社発行「育てる漁業」より)

道民の森 各地区的概要 5月1日開園!
※一部地区・牧場地区の開園は6月1日になります

神居尻地区 森林学習センター、コテージ、林間キャンプ場、サイクリングロードなど

一番川地区 オートキャンプ場、自然体験キャンプ場、釣り場、登山道など

月形地区 学習キャンプ場、パンガロー、木工芸館、陶芸館など

青山ダム地区 人力トロッコ、サイクリングロード、パークゴルフ場など

牧場南地区 草原・藻類・ハーブ園、果実の森、国際交流の森など

青山中央地区 植樹広場、室内所など

宿泊料金 ☆個人予約は2ヵ月前から
【野外泊】□林間キャンプ場(神居尻)/1,000円
□自然体験キャンプ場(一番川)/1,000円
□オートキャンプ場(一番川)/2,800円
□パンガロー(月形)/4人用3,400円、10人用6,400円※寝具無し
【室内泊】(寝具・キッチン・食器付き)
□宿泊管理棟(神居尻)/4人用8,000円、6人用9,600円
□コテージ(2階ロフト付き・神居尻)/4人用10,000円、6人用12,000円
※ハイシーズン(GWと7・8月)以外の期間は宿泊料金が割引になります。
くわしくは管理事務所までお問い合わせください。

主な利用料金
☆予約/個人:2ヵ月前~、団体:3ヵ月前~、学校・教育委員会:前年9月~
□自転車(マウンテンバイク)/1回3時間以内200円
□貸し亭(4人用)/1張1泊1,000円
□陶芸/材料費1人200円~
□初めてのキャンプセット/1式1泊4,000円

財北海道森林整備公社 道民の森管理事務所
TEL.0133-22-3911



こども環境情報番組

エコチルTV

エコチルTV
次回の放送は

4月30日土

午前11:10~11:40
UHB北海道文化放送

番組内容 エネルギーの大切さや省エネについて学ぶ

提供: KITAGAS Coca-Cola ホクレン

エネルギーの大切さが叫ばれる今、省エネ型のライフスタイルがとても重要なっています。エコチルTV4月号は、エネルギーの大切さを考へ、省エネについて楽しく学びます。番組の最後には、大好評、無洗米のプレゼント(10名様)もあるよ! *番組の内容は予告なく変更する場合があります。



こども環境情報番組

エコチルTVは毎月1回絶賛放送中!!

過去の放送もHPから見られるよ!

http://ecochilnet/ エコチルTV 株式会社

今月のタイトルコールには
札幌市石山東小学校の
お友達が出演するよ!初乗り(500mまで)大人300円、その後100mごと30円
子供150円(500mまで)、その後100mごと30円

ちぎり 地球にちょっといいはなし

エコなひと

かわいい!楽しい!
嬉しい!交通システムって??

「ペロタクシーカー」代表

栗田 敬子さん



1964年、札幌生まれ。男兄弟に妹まで育つ。
好奇心旺盛で兄からは「映画狂」と言われ育つ。
一方、本も好きで子供のことは「図書館で暮らしたい」と思っていた。1993年~1995年に夫の転勤に伴い一家半の巣子を連れケニアのナイロビに住み、人生の価値観が変わり環境活動を始める。

オンライン車の代わりにペロタクシーを利用すると
約2N3kgのCO₂排出量を減らすことになります

雪が溶けると、札幌市街には色々とりどりの巨大タマゴ?が出現します。これは「ペロタクシー」という自転車タクシー。「ペロ」とはフラン語で「自転車」。環境にやさしい交通システムとして、1997年にドイツで生まれ、現在はこのたび「北海道新聞エコ大賞」を受賞された「ペロタクシー札幌」の代表栗田敬子さんにお話をうかがいます。

一連れて帰りたくな
るほどかわいい♪
「4年前 東京で初めて
ペロタクシーを見たと
き、そのかわいいでた
ちに思わず連れ帰り
たい!と叫んでしまい
ました。
当時、私はママ同士
で作った環境サークルの
活動をしていて、生活者の
目標で使いやすい「バッジ
や廃油を使った石けんの開
発などを2年ほど続けてい
ましたが、工場は楽しくな
く感じた時でした。環境問
題は難しいし、節約して我
慢するばかりで何となくお
しゃれじゃないと思っていた

「私が環境に关心を持つ
のは、2年間のアフリカ
生活から。現地では1歳前
の子供の多くが病気で亡
くなります。亡くなつた子
供を土の中へ埋葬します
が、そこから植物が芽生え
ると、子供の命が生まれ変わ
ります」と家族がとても喜び
わつたと家族がとても喜び
ました。

乗れば広がらないことを強
調した環境問題で、私は「
ペロタクシーは排気ガスゼ
ロの地球にやさしい乗り物
ですが、みなさんはエコと
いう点だけではなく、その
乗り心地と楽しさをぜひ
経験してほしいです。普段
見慣れた街も変わつて見え
ますよ」。
まるでわが子のよう
に、「ペロタクシー」を語る

うな中、ペロタクシーと運命
の出会いをしました」。

自然と共に生きる姿に
憧れて…
「自然と共に生きる姿に

まづその頃、家庭から出
用車であることを知ったの
です。どんなに良いエコバッ
ジを作つて広げたとしても

車の利用を減らさなければ
状況は変わらない。そのよ

うな中、ペロタクシーと運命
の出会いをしました」。

ペロタクシーを気軽に利
用していただいています。

札幌でも地域の人たち
はいつの間にか憧れを感じ
ます。そのような自然を受
け止め、自然と共に生きる

アフリカの人々の生活に、私
はようになりました。

札幌でも地域の人たち
に向けるようになりました。

アフリカの人々の生活に、私
はいつの間にか憧れを感じ
ます。そのような自然を受

みずもり 水・森・いきもの check it out!

第1回 “おいしいの素”は森から生まれる?
～白旗山の森～

札幌市清田区にある「白旗山」は標高321.5メートル。これは、ちょうど東京タワーの高さにあたるんだ。名前の由来は、むかし、屯田兵がこのあたりで測量したとき、目印の旗をこの山に立てたことが始まりだと言われているよ。白旗山の森から長い時間をかけて地面にしみこんだ水は「支笏火山噴出物層」という地下の層を通ることによって、不純物が取り除かれて、おいしい水になるんだ。北海道コカ・コーラ札幌工場では、地下190~402メートルの井戸を掘ってこの純度の高い水をくみ上げ、さまざまな飲み物の原料にしているんだよ。白旗山の森とみんなの大好きな飲み物は、こんなところにつながっていたんだね。

きれいな水はきれいな森から生まれます。
わたしたちコカ・コーラは皆さんに飲んでいただく飲み物をつくるため、きれいな水、きれいな森を大切にしています。
水のこと、森のこと、そこに住む生き物のこと。
みなさんもぜひ大切にしてくださいね。

北海道コカ・コーラ
ボトリング株式会社

工場見学もやってるよ。TEL.011-888-2100 (事前予約制)

GWはグリーンランドへGO! 4/23(土)~5/2(日) ショーの詳細は
[http://www.ecoland.jp](#) 詳細にて

北海道グリーンランド
新規オープン 4/23(土)~5/2(日)
■営業時間9:30~17:30 5/1~5/9:00~19:00
■ホームページ: 北海道グリーンランド 検索

キュートなドレスで
とっておきの記念日を!

お誕生日・クリスマス・卒業・入学・発表会など、
子どもが主役の特別な日にはかわいいドレスでお姫さま、
かっこいいタキシードで王子さまに大変身!
子どもにとっても、心に残る素敵な思い出になるはずです。
子どもも衣装レンタル価格2,500円~4,000円で
より各種取りそろえております。

特別な日、たまにしか着ないものだからお財布にもやさしく、
エコなレンタルドレスはいかがですか?

格安☆子どもドレスレンタルショップ

ヴァントワ アヴリル TEL.011-874-0536

●札幌市白石区北郷1条8丁目11-15 ●駐車場/1台 完全予約制

●営業時間/11:00~18:30 (土日祝18:00迄/不定休)

白石駅前●

▲レンタル料4,000円
北郷通り
JOYful 2nd HOME
JR平和駅前

株を育てていますが、手をかまされたり枯れたりしながら毎朝、水やり、時には友達と一緒に児童は春に校内に自分の株を1年かけて育てます。

「宮丘小では、2005年から(食の学習)のひとつとして、3年生は"豆腐づくり"を行っています。これは枝豆を育てるところから始まり、収穫した豆で豆腐を作るという授業です。

有賀智哉先生、「宮丘小では、2005年から(食の学習)のひとつとして、3年生は"豆腐づくり"を行っています。これは枝豆を育てるところから始まり、収穫した豆で豆腐を作るという授業です。

本當の意味を「いただきます」の意味を知ろう



登校するすぐには教材園へ走る児童たち。「早く大きくなるあれ」と、毎日、枝豆の成長を楽しみにしています。育てることとは、手の届くことだけが楽しいよね

思います」。

ければかけるほど、名前をつけようが、植物へ話しかけるようになります。この愛着がわいてくるようです。枝豆が枯れてしまったりすると豆は黄色く変化してきます。これが大豆であります。そして秋を過ぎた頃には育った枝豆を試食。塩ゆでした枝豆を少しだけ食べます。そして秋を過ぎた頃には育った枝豆を少しだけ食べます。それでも3年生の国語「すがたをかえる大豆」の授業です。豆をおいしそうに食べるの

業では、大豆から作られるいろいろな食べ物を学んでいますが、まさにこの豆から食べ物ができるとは思わないようです。豆の代表的な食べ物として豆腐の作り方を調べ、実際に自分たちが育てた大豆を使つて豆腐を作ります。不思議なことに育つた大豆を使って豆腐を作りました。時に労した人ほど、作った豆腐をよく食べます。誰かが育てて作った豆腐づくりを通して、人間の身体の一部となつていることを、本當の"いただきます"の意味を学んでほしいと思いま

ます。児童は春に校内に自分の豆を植え、自分で育てて育てます。自分たちで育てた豆を育てて、いよいよ豆の成長を楽しんでいます。育てることとは、手の届くことだけが楽しいよね

有賀先生は「大豆を作るときに、大豆からしぼった生の豆乳とともにうんどうで、すると、それぞうはどつても"まずい"ことを知るよ。でも、加工して豆乳になると美味しいになります。不思議だね。



「授業のお手伝いにお母さん方に入っていただいてますが、これが好評です」有賀先生

環境 食育 おもしろ授業 受けてみたいなこんな授業! ~札幌市立緑丘小学校・札幌市立手稲宮丘小学校の巻~

「総合的な学習の時間」に、みなさんはどうなことを学んでいますか? このコーナーでは、環境や食育をテーマにした各学校の取り組みを紹介していきます。今回は、市内の緑丘小学校と手稲宮丘小学校です。さて、両校のみんなはどんなことを学ぶことができたかな?

みんなで
考えてみよう!

リサイクルは必要?を

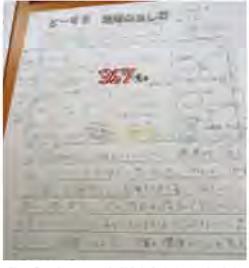
緑丘小学校



河原秀樹先生「緑丘小は4年前より、NHK教育テレビで放送している環境教育番組。どうす
る? 地球のあしたの研究委託校として、番組の企画づくりに関わっています。このことからも当校では、授業に番組を取り入れた環境教育を行っています。

なかなかでも6年生で行ったホントにお得? リサイクルの授業は、児童たちが興味を持って取り組んでく

れていたように思います。
番組は、1年間に「367億本」も飲まれている飲み物のペットボトルや缶は、資源として集められ、アルミニウムは溶かしてふたたび缶に、ペットボトルはネクタイや作業着などの繊維にリサイクルされています。しかし、缶は溶かしてふたたび缶に、リサイクルされたり分別したり運んだりと、リサイクルには手間がかかる



ゴミの「4R」についても考えを広めることができた。
リサイクル(再生)は一番最後の手段になるのではないかといふ意見が多く出るんだった

た後、教室ではペットボトルを新しい形別センターテーブルのデータを見終わっ
て、本当によいことは、リサイクルは本当によいこと
なのかもそれぞれが考え、みんなで発表しました。
リサイクルは本当によいこと
を、本当に大切なことを、ゴミを減らすことなどの大事なことを授業を通して感じ
てくれたようでした。

緑丘小では、理解したことを右(写真)のようなレ

ポートにてまとめていたよ。
自分の考えをまとめた後、それを他の考え方を発表してあ
ることで、リサイクルが本当に必要なかどうかの考え方を深めることができたんだね。

ペットボトル1本(100ml)に対するかかる費用

新しくペットボトルを作った場合 リサイクルでペットボトルを作った場合



中沼資源選別センター調べによる



NSS GWスペシャルイベント!!

白戸家の
お父さん カイ君がやってくる!
かわいいちびライオンがやってくる!



トークショー＆記念撮影会

日時 4月30日・5月1日
1日2ステージ / 11:00・14:00

記念撮影
抽選で1回に25組様
2日間で100組様



トークショー＆記念撮影会

日時 5月3・4・5日
1日2ステージ / 11:00・14:00

記念撮影
抽選で1回に25組様
3日間で150組様

ノースサファリサッポロ 最新情報はWEBで!
札幌市南区豊浦469-1 011-596-5300 http://north-safari.com

営業時間等も
こちらでご覧下さい。
QRコード
ノースサファリサッポロ 検索

世界の昆虫展&アニマル緑日

日時 4月29日 終日開催

- 珍しい昆虫が大集合!
- アニマル緑日も面白い!
金魚すくい・モリモリ・カメすくい・どじょうすくい



動物乗り物とふれあおう!

日時 5月7・8日
終日開催



共通料金が
お得!

大人 1,300円
小人 500円

3歳以下無料

北野小学校
北野幼稚園
石山川
藻琴野公園
ノースサファリサッポロ

駐車場
受付
施設

きみのグシュグシュは風邪? それとも鼻炎?

鼻炎	風邪	
鼻づまり・鼻づまり・鼻血	長く続く	数日でなおる
鼻水	水のようにサラサラで透明	サラサラから黄色いスバースバに変わる
くしゃみ	10回以上続く	3~4回でとまる
のど・せき	のどがかんく、せきが出る	のどがいたくなつて、せきが出る
目	目がかくくて涙が出る	変化なし
ねこ	出ない	しばらくすると熱が出て体がふるえる

やってみよう! 正しい鼻のかみかた

- 1 反対側の鼻を押さえて片方つかむ
- 2 鼻水を押し出すためにしっかり息を吸う
- 3 ゆっくりかむ
- 4 最後まで強くかみすぎない(残った感じは鼻の奥がはれていたためです)。鼻をつけないよう、無理にかまないでください

子供の鼻炎データ

15歳以下の花粉症の可能性があります。

お家でできる予防法

季節性(花粉症)の場合

通年性(花粉症)の場合

環境省では今から「エコチル調査」を始めています。

さっぽろ・花粉の時期

地球が笑顔ならぼくたちも笑顔♪

~からだと環境のおはなし~

第1回「はな」

からだが受けける環境の影響は、私たちの生活にもっとも身近な環境問題です。ここでは、私たちの健康に大きく影響している環境と暮らしのなかでできることをみんなと一緒に考えていきたいと思います。

第1回は環境からの影響を受けやすい「はな」についてです。今回は耳鼻科医の新谷朋子先生に、おはなしをおかがいました。

新谷 朋子先生 (とも耳鼻科クリニック院長・医学博士)

「道の駅」スタンプラリー2011

4月16日(土)スタート!

**みなさまの熱いご要望にお応えして
2011年から翌年3月までの通年開催!**

各賞応募期間 2011年4月16日~2012年3月20日

参加方法

スタンプラリー充実のため、北海道の各「道の駅」で参加料150円を支払っていただきスタンプブック(1冊)をお受け取りください。スタンプは、各「道の駅」の整備時間内に限り押印できます。「開館時間外」や「休館日」は押印できません。

お問い合わせ

北海道地区「道の駅」連絡会
〒060-0807 札幌市北区北7条西2丁目20番地 東京建物札幌ビル6F (財)北海道道路管理技術センター内
問合せ先:(011)736-8577 (土日祝除く 9:00~17:00)

hokkaido-michinoeki.jp

しょくいくとくじゅう
食育特集

資料提供: 札幌市保健福祉局

このたびのテーマは
いいことたくさん!な
“北海道型食生活”

1 北海道型食生活をはじめよう!

北海道型食生活という言葉を聞いたことはありますか? 北海道型食生活とは、北海道の豊かな食材に積極的に献立を取り入れた食生活です。 「ご飯」を主食とした献立に、主菜や副菜に魚介、肉、卵、野菜、大豆・大豆製品、海藻、そして乳製品、果物などがバランスよく加わった健康的な食生活のことです。

2 とっても健康的

最近、問題になっている生活習慣病の原因のひとつとして、脂質の摂りすぎが挙げられます。脂質の摂りすぎは、お米を中心とした食生活にすることを防ぎやすくなります。内地産の米をはじめとする魚、肉、乳製品、野菜を取り入れた北海道型食生活は健康的な食生活につながります。

3 環境にやさしい

食材を運ぶ輸送距離と量をわかりやすく数値化したものを「フードマイレージ」といいます。生産地から食卓までの距離が遠いほど、このフードマイレージは大きくなり、輸送にかかる燃料やCO₂の排出量が多くなるため、環境に悪い影響を与えます。食材の生産地と食卓となる消費地が近い道産の食材を使うことで、フードマイレージは小さくなります。フードマイレージが小さければ小さいほど、地球に優しいということになります。

北海道旬の食ごよみ

私たちの暮らす北海道は四季がはっきりしていて、季節ごとにおいしい食材がたくさんあります。旬の食材は特に栄養価が高く、食べるのに最高にいい状態となっています。このコーナーでは、季節折々にとれる、またはこの季節に食べる風習のある北海道の食を毎月紹介していきます。

4月
行者ニンニク
「アイヌネギ」とも呼ばれています。音がニンニクに似ています。修行者たちが厳しい修行に耐えるための強壮剤として食べていたことから、この名がついたとも言われています。生育が遅く、芽が出てから収穫までの期間が5~7年と長いため、貴重な品種とされています。主に茎葉を食用として食べますが、しようと油漬けにして保存したり、お浸し、餃子や玉子焼きに混ぜて食べられます。

毎朝 フキ
重曹や木の灰を入れた熱湯でアケを抜き、煮物や炒め物にしたり、生のまま塩や砂糖に漬け込んで保存します。塩や砂糖に漬け込んだフキは、保存食や常備菜となります。繊維質やミネラルが多く含まれ、昔は冬の野菜不足を補う山菜でした。

農業体験バスツアー 参加者募集中!

ホクレン農感塾
土と触れ合おう!!

ホクレン「農」感塾は、農家の人たちとのふれあいやさまざまな農業体験を通じて食育を学びながら農村風景に漫り、楽しい一日を過ごしていくことができます。

【開催地】札幌・利尻釧路・ソラマチ・食事:各コース1回
【添乗員】当社スタッフ・各コース料金内に含まれるもの:行程表に表示の往復交通費、昼食代、各種イベント費用
【農業体験料】農業体験料の旅費、必要なものについては出発前に付けて最終料金書にてご案内します

【イベント企画】
ホクレン
農協観光 札幌支店

江別市で田植・アスパラ収穫体験!
田植体験をしながら、お米について学ぼう!
旬のアスパラを収穫して、採れたてをおいしく食べよう!

開催日 5月29日(日)
会員料 35名(専少催行員20名)
旅行代金 大人2,000円(税込) 小人1,000円(税込) 応募締切 4/28

行程

- 9:00 駐車場出発 計4つで江別へ
- 江別市 田植体験(やまと農園)
 - 手植え体験
 - 機械植え見学
 - 青米粒見学
 - お米のパッケージ作りと販賣
 - 農業ミニ講座
- 11:30 札幌到着
- 12:00 札幌出発 江別で農業市へ
- 13:00 酪農体験(農産牧場)
 - 牛乳・搾乳体験
 - バター作り体験と試食
 - アスパラ収穫体験(加賀農園)
 - アスパラの収穫
 - 挽きたてアスパラの試食
 - 温泉入浴(江別天然温泉 淑花の湯)
- 17:30 札幌到着

お申し込み 大好評につき、応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。当選者には、申し込み〆切より10日以内に詳細な旅行条件を記載した書面をお送りいたします。<http://www.hokuren.jp/gihoku/>

先 手 060-004 札幌市中央区北4条西1丁目1-1(北農ビル1階)農協觀光 札幌支店
お問い合わせ ☎ (011)-222-1151 ※お申込は、ハガキ、またはEメールでご応募下さい。Eメール noukanjuku@ntour.co.jp



「くるるの杜」に、春がやって来る♪

春は農業のはじまりの季節。ビニールハウスの中だけじゃなく、畑に出て、種まきや苗植えなども体験できます。直売所やレストランでも、野菜たちが春の到来を教えてくれるでしょう。さあ、そよ風に誘われて「くるるの杜」へおでかけください。

年間プログラム 畑の学校 生徒募集中 (詳しくはホームページをご覧ください)

4月・5月の営業時間

定休日 毎週月 営業時間 ●農畜産物直売所 10:00~16:00
●農村レストラン 11:30~15:30 [受付時間/11:00~14:20]
※ランチのみ営業

※ バスでのりば①より広島線 道都大学経由(札幌ターミナルまたは恵庭駅行き)乗車約15分、「ふれあい学習センター」停下車 徒歩約5分
※ 車でのりば③よりJR北広島駅 徒歩約13分

道道1080号線沿「北広島市ふれあい学習センター 夢プラザ」そば
北広島市大曲377-1 駐車場完備 TEL 011-377-8700

ホクレン



ホクレン 食と暮らしの杜
www.shokuhiku-hokuren.jp

★エコチルおすすめ★

ゴールデンウィーク GW お出かけ情報

じょう ほう

ゴーるでんわーくの予定はもうきまつたかな?
今からでも間に合うエコチルおすすめお出かけ情報大集合!!

**5月
3~5日**
AM11:00~PM3:00

G・Wはテレビ塔に行こう!!
~テレビ塔G・Wキッズチャレンジ開催~

テレビ塔のぼりを楽しむ! テレビ父さんも一緒に楽しむよ!

①チャレンジ!! テレビ塔のぼり開催
テレビ塔3階から、90m展望台までの352段の外階段を特別開放!!
大人・500円 小学生・300円※お子様だけの参加の場合3名以上
参加者には、「達成認定証」の贈呈をはじめ典典満載!!
※天候状況によっては中止させていただきます。

②テレビ父さん「缶バッジ」づくり(各日先着300名)…1回200円
※「テレビ塔のぼり」に参加いただいたお客様は無料

③蓋1本で彩色でき、大人も楽しめる!! 手作りキャンドルーム体験会
1回1,200円~(材料費込)
※「テレビ塔のぼり」に参加いただいたお客様は200円引き
1回200円

**さっぽろ
テレビ塔** 北海道観光事業株式会社 <http://www.ttv-tower.co.jp>
札幌市中央区大通西1丁目 TEL.011-241-1131

**家族で行くなら厚沢部(あっさぶ)ハチャムの森
たのしい! 快適! オートキャンプ!!**

**ヤマメ釣りや夏にはクワガタ採りなど
本自然の大満喫しよう!!**

厚沢部市街から約17km。森に囲まれ、そばには清流・鶴川が流れる自然豊かなキャンプ場です。
区 分 利金(一泊)
コテージ(4人・ファミリー用) 12,000円
スタンダードカーサイト(1区画・電源有) 3,500円
ブリーフシート(1張) 1,500円

料金は上記料金より20%OFF(GW・7・8月除外)併せしは厚沢部センターまでお問い合わせ/現地センターハウス
TEL.0139-65-6886
檜山郡厚沢部町字木戸内60-1

※詳しくは厚沢部町HPへ観光・文化・自然・奥湯モートキャンプ場をご覧下さい。

ASSABU-CHO 國道227号を厚沢部町から函館に向かってです。

GWは千歳サケのふるさと館に行こう!
サケ稚魚の放流式、太鼓の演奏アトラクションなどのイベント満載!!

子供の日はご家族みなさんの入館料が半額になります!

ワイルドライフアート企画展
WILD LIFE ART 2011
<http://www.city.chitose.hokkaido.jp/tourist/salmon/>

GWまでスキー場営業
※5月6日(日)まで予定

春スキーシーズン ゴンドラ・リフト料金

期間	4月4(月)~5月8(日)
1日券	大人 3,200円 小学生 2,000円
5時間券	大人 2,800円 小学生 1,900円
3時間券	大人 2,300円 小学生 1,500円

1日10歳未満 キロロ春のリゾートプラン

●定期料金 / 4月4(月)~5月7日(土)
●宿泊ホテル / ホテルビアノまたはマウンテンホテル(ホテル指定不可)
※宿泊のホテルは宿泊当日ご確認ください。

Aプラン	1泊朝食・夕食ミールクーポン付	Bプラン	1泊朝食・ゴンドラリフト1券付
※料金は1名様 料金	4月4日~28日・5月5日~6日~7日 [平日]	4月29日~30日 5月1日~2日	5月3日~4日
2名様1室	7,500円	8,500円	9,000円
3名様1室	7,000円	8,000円	8,000円
4名様1室	7,000円	8,000円	9,000円

※大人・小学生料金1名様の料金は、スマート割引(普通・レジュ・デル・ヴィニーラ・ボーナス・おたる三
幸・やんゆ)でご利用いただけます。※各プランの定休日あり※4月4日以降はナイト営業はございません。※雪
不足によりゲレンデがクローズの場合はAプランのみになります。

株式会社キロロアソシエイツ <http://www.kiroro.co.jp>
余市郡赤井川村(札幌西インターからは約50分 小樽からは約30分) キロロ総合案内 TEL.0135-34-7111

第8回 春のキロロまつり 中止のお知らせ
5月3・4・5日に予定していました「春のキロロまつり」は都合により、中止さ
せて頂きます。何卒ご理解賜ります様宜しくお願い申し上げます。

**4/29
(金・祝) 観覧無料**

仮面ライダーオーズ/000 ショー

中央アトリウム内特設ステージ 1回目11:30~
2回目16:00~

ベガロボリス内
おすすめ施設

- ゲーム・カラオケ・ボーリング GAME GAME VEGARIO
- VEGAS CAFE
- 天然温泉
- スパモニキ

ベガロボリス内バーコ店へのお通路案内の方へお読みください。

アミューズメントコンプレックス
ベガロボリス 美しが丘店

札幌市清田区美しが丘1条7丁目6-10 TEL.011-888-7966

ニセコクラ・ヒラフ GWはぱがぱが春スキー!

親子パック 5時間券
大人と小学生ペア 3,900円

※リフト券1枚につき1,000円の振込料金が必要です。(振込手数料は含まれません)

**GW「自然情報室エコル」の恒
特別ネイチャートレッキングツアー**
雪解けにしか見られない自然のおもしろネタをガイドさんが教えてくれる。フィットのオススメ、見分けられるかな?

4月29日~5月5日 小学生 1,500円(大人2,500円)
※双方向にカランギのレンタル料付き※ホテル
支度料金は各自負担となります。
●申込は、ホテルニセコアベニュー
TEL.0136-22-1105

春のお得なご宿泊パックなど、情報満載のホームページをチェック

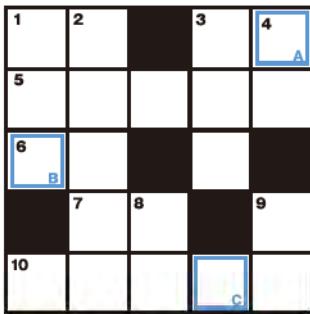
虻田郡倶知安町山田204番地
TEL.0136-22-0109(スキー場代表)
<http://www.grand-hirafu.jp>

ECOCHIL

エコチルいんふおめーしょん

INFORMATION

エコワードパズル 抽選でプレゼントが当たります!



ヨコのカギ

①地球上の各地で違う標準時間の差。

「日本とイギリスでは9時間の〇〇がある」

③顔が向いている方向のこと。うしろの反対は?

⑤4月は英語で言うと、4月1日は〇〇〇〇〇〇フル。

キミも楽しいそをつけたかな?

⑥入ること。「日の出〇〇」「仲間〇〇」「楽屋〇〇」

⑦欲しいと思う気持ち。「食〇〇」「〇〇ぱり」「〇〇望」

⑩世の中のみんなにかかわりのあること。

エコのために移動の時は〇〇〇〇〇〇交通機関を使おうね!

今月のプレゼント

クロスワードを解いて、アルファベットの順に並べると、何という言葉になるでしょうか? 答えがわかったら応募のさまりを読んでご応募ください。たくさんのご応募お待ちしております!



貢品提供:UH北海道文化放送

タテのカギ
1 2 3 4
A
5
6 B
7 8 9
10 C

抽選でプレゼントが当たります!



エコチル編集部ではエコ・地球・環境をテーマに川柳を募集しています。エコチル読者なら誰でも応募OK! 優秀作品は誌面で発表の上、オリジナルマ

イ箸に作品と名前を入れてプレゼントします!
①自分の力を自分を守る事 日本には陸上
海上・航空〇〇〇〇隊があります
②使えないなたのものを再び使って
利用すること 「リサイクル」
③緑色のまちの形をした藻
④手に入れる事自分の想いを守ること
阿寒湖で育つてるのは特別天然記念物
植物の中でも水分子などの通り道となつて
養分や水分などを運んでいます
⑤植物や動物からなるもの
これに生きたものは、誕生日ケーキに飾るかな?
⑥花や花を支え
⑦阿寒湖で育つてるのは特別天然記念物
植物の中でも水分子などの通り道となつて
養分や水分などを運んでいます
⑧植物からなるもの
これに生きたものは、誕生日ケーキに飾るかな?
⑨植物や動物からなるもの
これに生きたものは、誕生日ケーキに飾るかな?

北の沢小学校 3年生 柿山 いづるさん

ふでばこを
きれいにふいて
もう1年



こたえ A B C

新入会員
募集中!
1年間を通して自然を遊ぶ自然学校
「ガキ大将すこーれ」

今年で7年目を迎える「ガキ大将すこーれ」は、エコチルイベントでおなじみの「あ~ちゃん」がリーダーの自然学校です。四季折々の自然体験を通じて「健やかに」「伸びやかな身体」を育んでいます。この自然学校が新年度の会員を募集しています。この年はキミも「ガキ大将」になってみない?毎月の例会や夏休み冬休みの特別キャンプなどきっと嬉しい1年になるよ!

お問い合わせ
資料請求
utekiani[®] 有限責任事業組合 〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目1 宮本ビル7F
TEL 011-867-9949 http://www.utekiani.net/ gaki@utekiani.net

入会説明

入会金:5,000円
年会費:3,000円(入会時に集めます)
例会の参加費(1ヶ月1回4,200円。その都度集めます)
※費用を郵送しますのでお気軽にご問合せ下さい。

あ~ちゃんさん、みんなの参加を待ってるよ!

エコ川柳、エコワードパズル、プレゼント応募用紙 ▶ 赤枠内は必須記入欄になりますので必ず書き下さい

フリガナ	男・女	□□□-□□□	札幌市 区
お名前			
小学校	学年	メール	ご住所
	年齢	アドレス	※エコチルからのメールマガジンをご希望される方はご記入ください。往日詳細毎週メールを送ります。 ②
Q1. エコチル4月号は、どこでももらいましたか?			
・学校の教室で(先生から)・学校に置いてあったのをもらった ・児童会館で・環境サポートセンターや環境ブザーで ・子育てサロンで・ホクレンショップで・その他()			
Q2. エコチル4月号の内容はどうでしたか?			
●もっともおもしろかった記事は何ですか? (その理由)			
●あまりおもしろくなかった記事は何ですか? (その理由)			
Q3. おうちでエコチルを読む方すべてに〇をつけて下さい。 ・子供(小学生未満)・子供(小学生)・子供(中学生) ・高校生以上の学生・お父さん・お母さん・その他の家族			
エコワード パズルの答え A B C			

応募方法
すべての応募はインターネットで行えます
エコチルWebサイトアドレス http://www.ecochil.net/

4月号応募締切はH23年4月30日(土)まで

応募方法	プレゼント応募など各種お問い合わせ下さい。□□□-□□□
すべての応募はインターネットで行えます	
エコチルWebサイトアドレス http://www.ecochil.net/	
応募方法	ハガキ・Webサイト・携帯サイト(右上記QRコード)からご応募いただけます。
ハガキの場合は左の応募用紙をしっかりと貼り付け、下記まで郵送して下さい。住所は省略せず姓名・名前等も書いて下さい。がんがながない場合や判読不能な文字での申込みは抽選対象外となりますので注意下さい。	
※イベントのみFAXでのお申込みが可能ですが、ただし、複数のイベントに申し込まれる場合は、イベント毎にFAXしてください。	
(1)氏名番号 (2)会員番号(エコチル会員のみ) (3)学校名 (4)学年 (5)年齢 (6)性別 (7)郵便番号 (8)住所 (9)宅電話番号 (10)緊急連絡先	
※イベントへのFAX申込みの際は、ご希望のイベント名を明記してください。また親子の場合は、親の性別・年齢がわかるようにご記入ください。	
当選発表	すべての当選は賞品の発送をもって発表させていただきます。 ハガキ・Webサイト・携帯サイト(右上記QRコード)からご応募いただけます。
ハガキの場合は左の応募用紙をしっかりと貼り付け、下記まで郵送して下さい。住所は省略せず姓名・名前等も書いて下さい。がんがながない場合や判読不能な文字での申込みは抽選対象外となりますので注意下さい。	
すべての当選は賞品の発送をもって発表させていただきます。	
ハガキ・Webサイト・携帯サイト(右上記QRコード)からご応募いただけます。	
ハガキの場合は左の応募用紙をしっかりと貼り付け、下記まで郵送して下さい。住所は省略せず姓名・名前等も書いて下さい。がんがながない場合や判読不能な文字での申込みは抽選対象外となりますので注意下さい。	
【エコチル会員】	エコチルの「会員」イベントに参加していた大切な「エコチル会員」になります。(ただし、エコチルに掲載しているイベント全てが会員の対象ではありませんのでご注意ください。)会員登録をする場合は、会員登録用紙を記入してお送りください。お問い合わせや、お問い合わせの連絡など優先的に届けいたします。
【すべての宛先】	〒060-0062 札幌市中央区南2条西1丁目1 宮本ビル7F 直通(011)-200-5671 代表(011)-200-5566 FAX(011)-200-5577 【個人情報の取扱】お寄せいただいた個人情報は食品の発送や当社からのご案内で利用するほかなどでお問い合わせをされた場合を除き本人の許可なしに第三者に提供は致しません。

こちらを切り取ってハガキにしっかり貼って面臨して下さい。赤枠部分が記入されていないハガキ応募、ならびにファックスでの応募は抽選対象外となります。

GWは遊園地! GWルスツリ[®] 4/29★OPEN★ ルスツ 5/1日・5日 ルスツ×TAKARA TOMY ホビーフェスティバル2011

時間 9:00~17:00 場所 ルスツアリーナ

大人もこども盛りだくさん GWイベントだよ!
タカラトミーのおもちゃが大集合!

ご予約・お問い合わせ

ルスツリゾート 北海道 北海道虻田郡留寿都村字泉川13番地

TEL.0136-46-3111

詳しくはホームページをCHECK!
<http://www.rusutsu.co.jp/>

GWルスツリ[®]
4/29★OPEN★
ルスツ 5/1日・5日 ルスツ×TAKARA TOMY
ホビーフェスティバル2011

30

ルスツ30周年記念イベント
◆ルスツの思い出大展示!
詳しくはHPを!

あなたにとったルスツはどんな場所ですか?
思い出の写真、思い出をつづったブログを募集します!

札幌発着無料送迎バス毎日運行中!
TEL.011-272-3111

ルスツリゾート 札幌市内より直通230台 総延長90分

新規会員登録料 8,000円
定期会員登録料(年会費) 8,000円
ノーリング 17:00 各出井10分間連続

バス運賃は完全に負担します。



ホッキョクグマ「キャンディ」が仲間入り!!

3月8日、愛知県豊橋総合動物公園からホッキョクグマの「キャンディ」がやってきました!初めての歓喜にも警戒することなく、のんびりと歩き回っています。今後はオスの「デナリ」とお見合いをさせて、ゆくゆくは同居する予定です!「キャンディ」と「デナリ」はなかなかできるかな?ぜひ、世界のクマ館に会いに来てね♪



▲円山動物園にもすっかり慣れて、朝から遊びまわる「キャンディ」

▲午後は寝た?様子

ゼニガタアザラシ「ジージー」に赤ちゃんが!

新しいお知らせです。このたび「ジージー」のお腹に赤ちゃんがいることがわかりました♪お腹を重なそうにしていますが食欲は旺盛です!「ジージー」が安心して出産できるように、しばらくは観察を中止しています。赤ちゃんを連れられた「ジージー」を見られる日を楽しみにしていてね♪



▲お母さんになったジージー。少しだけお腹が丸く見える?

エランド「ニコ」は春の予感にごきげん♪

エランドは一見シカに見えますが、実はウシの仲間。立派なツノを持っている「ニコ」は、冬場の朝は熱帯動物から顔を出し、雪を突いて遊んでいましたが、外に出られる春の訪れは、やっぱり嬉しいみたい♪春の訪れを感じさせるある暖かな日、雪のとけた地面をさっそうと走り回ってごきげんです!



▲エランドはワンポイントガイドもついているので、熱帯動物園にぜひ立ち寄ってね!

新しい猛禽舎は迫力満点♪

新しい猛禽舎は止まり木を増やし、網の目を広げたのでより動物たちが見やすくなりました。猛禽舎では、猛禽危機種に指定されているオオワシや、イヌワシが待っているよ!迫力ある鳥たちの世界をぜひ味わいにきてね♪



▲世界的に有名な円山動物園のオオワシ。動物園では、希少動物であるオオワシが野生に復帰させ込み、「オオワシプログラム」を行っています

円山動物園は60周年を迎ました!

1951年に開園した円山動物園は、2011年に開園60周年を迎えます。これを記念して円山動物園では生まれた動物の赤ちゃんのかわいい姿をいっぱい紹介したDVDを発売しました。今月のプレゼント(洋書)は9月までになっているので、ぜひご応募くださいね♪

□住所 桜木町1-3-1 □TEL 011-621-1426 □営業時間 10/31 9:00~17:00 11/1~1/31 9:00~16:00 □料金 大人:¥600 中学生以下無料 年間パスポート:¥1,000 □URL <http://www.city.sapporo.jp/zoo/>

レモンいいモン おいしいモン #01

試してみよう!
かんだん! おいしい!

POKKA

レモンラッキー

材料 (2人分)
牛乳 400cc
ポッカレモン100
はちみつ(または砂糖)
大きさ3
作り方
①ピッチャー(またはバケル)にすべての材料を入れ、よく混ぜる
②グラスに分け分ける
(好みで氷を浮かべる)
ココがポイント!
レモンの皮をこねて搾り取る
もうひと手間かかる

朝 レモン
新学期!
すっぱいレモンには頭と体を起こしてくれる力があるんだ。
レモンの力で朝からパワー全開!

FUJIFILM

-Communication

富士フィルムのグリーン・ボリシーを胸に、印刷会社や新聞社の皆さんと共に、業界全体の「環境負荷低減」に挑み続ける、私たちは富士フィルム グラフィックシステムズです。



富士フィルムグラフィックシステムズ株式会社 [ホームページ](http://fgs.fujifilm.com/ja) <http://fgs.fujifilm.com/ja>
本社 〒101-8452 東京都千代田区神田駿河町3丁目13番地 竹橋安ビル D3(5259)2300

土とふれあい、大地の恵みを感じる農業体験ツアー “農感塾”がもうすぐ始まるよ!

そだてる、収穫する、そして食べる…。農から学ぶことはたくさんあります。



今年で5年目をむかえる“農感塾”。お米、野菜、酪農などの農作業が体験でき、農家の人たちとふれあえる、たのしい一日を過ごすバスツアーだよ。田植えや稻刈り体験では、ごはんを炊いておにぎりを作ったりおもちゃをついたり、野菜の収穫体験では大根やいもを収穫して食べ比べをしたり、酪農体験では牛のお話をきいたり、乳搾りや牛にミルクをあげたり…。いろいろな体験から普段みんなが食べているものは、どんな人がどんなところで、どのようにつくっているのかを学ぶ

ことが出来るのも“農感塾”的面白いところなんだ。



地産地消はとてもエコ!?

「北海道で作られた食べ物を食べる」ということは、食べ物を運ぶエネルギーが少なくてすむから「エコ」だってことはもうみんな知ってるよね。農感塾では体験をおして「エコ」についても学ぶことができるんだ。

いろいろ選べて大満足!

地域や季節に合わせてたくさんのコースから選べるのも農感塾のよいところ。帰りには収穫した野菜のおみやげもたくさんもらえてみんな大満足!親子で楽しんで学べる“農感塾”はいよいよ5月スタート。エコチル紙面の食育ページでも募集しているからみんなもぜひ参加してくださいね。

詳しい内容は農感塾のホームページをチェック!! <http://www.ntour.jp/gt/hkd/>
募集チラシの請求やお問い合わせ: TEL.011-231-7690 農協観光北海道支店

次号のエコチル配布日は5月16日(月)です。

エコチルは毎月1回、札幌市内小学校での配付を目的とした環境教育情報紙です。児童会館、札幌エルプラザ2階 環境プラザ(北区北西3)、北海道環境サポートセンター(北4条西4丁目1 伊藤・加藤ビル4階)、一部小クレンショップにも設置しております。

晴れの日!
我が家は道産牛!

おいしさ
北海道産牛肉

北海道産牛肉消費拡大強化実行委員会

習字で3段ビートお祝いをハッシュドビーフで 札幌市Bさんご一家

進級進学の季節だから
おめでたい日はちょっとせいたく。
おうちで食べるとかしこくおいしく、
みんなで食べて家族団らん。
地産地消でエコになる。
安全安心。おいしい。うれしい。
道産牛!

道産牛を食べてTVCに出演しちゃおう!

みんなのおうちの記念日に、道産牛を食べてTVCに出演してみませんか?
応募された方の中から抽選で5名様に道産牛(5,000円相当)があたる!!
くわしくはエコチルホームページをご覗いてね!!

<http://ecochil.net/> エコチル 検索